MITSUBISHI

三菱パーソナル
コンピュータ apricot

apricot AL シリーズ

安全にお使いいただくために

・製品を使用する前に必ず本書をお読みください。
・本書の記載内容を守って製品をご使用ください。
・本書およびその他の説明書は、必要なときすぐに参照できるようお手元に保管してください。

表記の意味

このマニュアルでは、製品を安全にお使いいただくための項目を次のように記載しています。

記載内容を守っていただけない場合、どの程度の影響があるかを表しています。

警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
注意	人が傷害を負う可能性が想定される内容、および、物的損害の発生が想定される内容を示します。

傷害や事故の発生を防止するための禁止事項は、次のマークで表しています。

	一般禁止 その行為を禁止します。		火気禁止 外部の火気によって製品が発火する可能性を示します。
	接触禁止 特定場所に触れることで傷害を負う可能性を示します。		分解禁止 分解することで感電などの傷害を負う可能性を示します。
	水ぬれ禁止 水がかかる場所で使用したり、水にぬらすなどして使用すると漏電による感電や発火の可能性を示します。		ぬれ手禁止 ぬれた手で扱うと感電する可能性を示します。

傷害や事故の発生を防止するための指示事項は、次のマークで表しています。

	使用者に対して指示に基づく行為を強制するものです。		アース線を必ず接続するように指示するものです。
	電源コードのプラグを抜くように指示するものです。		

安全上のご注意

警告事項

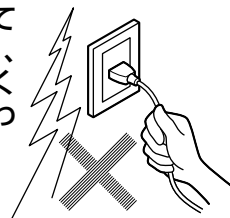
■本体使用上の警告

⚠警告

●煙や異臭、異常な音、手でさわれないほど熱いときは、すぐに本機の電源を切り、電源コードのプラグをコンセントから抜いてください。バッテリパックを装着しているときは、安全を確認してから取り外してください。

そのまま使用すると、火災、やけど、感電のおそれがあります。内部の点検・調整は、ご購入元、または当社指定のサービス窓口にお問い合わせください。

●雷が鳴り出したら、本機や本機に接続されているケーブル類（電源コード、ACアダプタ、USB ケーブルなど）に触れたりしないでください。また、機器の接続や取り外しを行わないでください。

落雷による感電のおそれがあります。

●ビニール袋などの梱包材料は、お子さま、特に乳幼児の手の届かない安全な所に保管してください。

窒息事故などを起こすおそれがあります。

●不安定な場所に置かないでください。

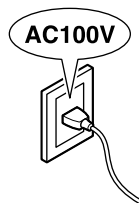
落下してけがをするおそれがあります。

■電源、電源コード、AC アダプタ使用上の警告

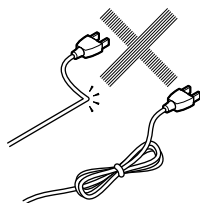
⚠警告

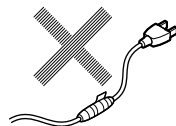
●電源は AC100V（50/60Hz）を使用してください。

異なる電圧で使用すると、感電、発煙、火災の原因になります。

※ACアダプタ自体は、入力電圧AC240Vまでの安全認定を取得していますが、添付の電源コードはAC100V用（日本仕様）です。

●電源コード、ACアダプタを取り扱う際は、次の点をお守りください。

- 落下させたり衝撃を与えない
- 折れ曲がった状態や束ねた状態で使用しない
- つけ根部分を無理に曲げない
- 重いものをのせない
- 布などでくるまない
- 屋外で使用しない

発煙、発火、火災、感電の原因になります。

●破損した電源コードは使用しないでください。

電源コードが破損した場合に、テープなどで修復して使用しないでください。修復した部分が過熱し、火災や感電の原因になります。

●電源コード、AC アダプタのプラグにほこりがたまったままの状態で本機を使用しないでください。

電源コード、ACアダプタのプラグにほこりがたまったまま使用していると、プラグのピンの間で放電（トラッキング現象）がおこり、火災の原因になります。

⚠ 警告

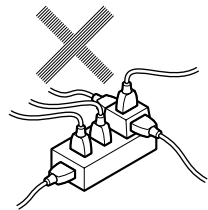
●電源コードは、装置添付のものを使用し、そのプラグを、壁や床に設置されている定格100Vのコンセントに直接差し込んでください。また、装置添付の電源コードを他の機器には使用しないでください。

やむを得ず、お客様の責任で延長コード等をご利用になる場合は、二重絶縁（二重被覆）のものを定格の範囲内で使用し、以下の項目に充分注意するようにしてください。

- ・落下させたり衝撃を与えない
- ・折れ曲がった状態で使用しない
- ・つけ根部分を無理に曲げない
- ・重いものをのせない
- ・布などでくるまない
- ・屋外で使用しない
- ・破損したコードを使わない
- ・プラグにほこりがたまったままの状態で使用しない
- ・奥までしっかり差し込む
- ・プラグ部をコンセントに正しく挿入する
- ・コンセントから抜くときは、必ずプラグ部を持って抜く
- ・ぬれた手で触らない

延長コード等は、使用方法によっては発煙、発火、火災、感電の原因となることがありますので充分ご注意ください。

●タコ足配線にしないでください。

電源コードをタコ足配線にすると、コンセントが過熱し、火災の原因になります。

■バッテリパック・電池（乾電池、アルカリ電池等）使用上の警告

⚠警告

●バッテリパックは、加熱したり、火の中に入れないでください。

加熱したり火の中に入れたりすると、発熱、発火、爆発、破裂することがあります。

●電池は、お子さま、特に乳幼児の手の届かない所へ保管してください。

電池内部には有害物質が含まれているため誤って飲み込んだり、なめたりすると危険です。万一飲み込んだ場合は、直ちに医師に相談してください。

●電池をショート、加熱、または火の中に入れないでください。

ショート、加熱、または火の中に入れると、電池が発熱、破裂して、けがや火災の原因になります。万一、内部の液がもれて目に入ったり、液に触れた場合は、水でよく洗い流したあと、直ちに医師に相談してください。

■無線（ワイヤレス）機能使用上の警告

●埋め込み型心臓ペースメーカーを装着されている方は、本製品をペースメーカー装着部から30cm以上離してご使用ください。

電波により影響を受けるおそれがあります。

⚠警告

●**満員電車の中など、人と人とが近接する状態となる可能性のある場所では、本製品の電源を切るか、無線LANなどの無線機能をオフにしてください。**

これは心臓ペースメーカーや補聴器などの医療機器を使用している方と近接する可能性があり、万が一にでもそれらの機器に影響を与えることを防ぐためです。

●**医療機関側が本製品の使用を禁止した区域では、本製品の電源を切るか、無線LANなどの無線機能をオフにしてください。**
また、医療機関側が本製品の使用を認めた区域でも、近くで医療機器が使用されている場合には、本製品の電源を切るか、無線LANなどの無線機能をオフにしてください。

医療機器に影響を与え、事故の原因となることがあります。詳しい内容については、各医療機関にお問い合わせください。

●**現在各航空会社では、航空機の飛行状態などに応じて、機内での無線機器・電子機器などの使用を禁止しており、本製品もその該当機器となります。電子機器に影響を与え、事故の原因となることがありますので、機内では本製品の電源を切るか、無線LANなどの無線機能をオフにしてください。**

電子機器に影響を与え、事故の原因となることがあります。詳しい内容については、各航空会社にお問い合わせください。

⚠警告

●本製品の無線機能を使用中に他の機器に電波障害を引き起こした場合、すみやかに無線機能をオフにするか、本製品の使用を中止してください。

機器に影響を与え、誤動作による事故の原因となるおそれがあります。

注意事項

■本体使用上の注意

●本機を改造、分解しないでください。

感電、発煙、発火の原因になります。

●本製品を火中に投入、加熱、あるいは端子をショートさせたりしないでください。

発熱、発火、破裂の原因になります。

●本製品を次のような場所では使用・保管しないでください。

・風呂場など湿気の多い場所
・調理台や加湿器のそばなど水、湿気、湯気、塵、油煙などの多い場所

感電の原因になります。万一液体が入った場合は、電源をオフにしてご購入元、または当社指定のサービス窓口にお問い合わせください。乾いているようでも本機内部に水分が残っていることがあります。

⚠注意

●本製品の内部に次のような異物を入れないでください。

・金属物
・水などの液体
・燃えやすい物質
・薬品

回路がショートして火災の原因になります。

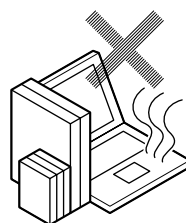
●本機の使用中や使用直後、バッテリパックの充電中は、温度が高くなる部分がありますので注意してください。

特に、本体底面、本体背面のコネクタ、コードを固定するねじ類、ファンの吹き出し口、ACアダプタの表面、PCカード、PCカードスロット、コンパクトフラッシュカードの周辺、バッテリパックやバッテリパックの周辺などが高温になる場合があり、やけどなどのおそれがあります。

●装置の通風孔をふさがないでください。

内部に熱がこもり、発煙、発火の原因となることがあります。

●通風孔からの送風に注意してください。

通風孔からの排気は室温よりも高い温度となっております。通風孔からの送風に長時間あたることにより、低温やけどのおそれがありますので、肌の弱い方などは特にご注意ください。

⚠注意

●ひざの上で長時間使用しないでください。

使用中本機底面が熱くなり、低温やけどを起こす可能性があります。
低温やけどは、長時間にわたり一定箇所に発熱体が触れたままになっているときなどに肌に紅斑（こうはん）、水泡（すいほう）などの症状を起こすやけどのことです。肌の弱い方などは、特にご注意ください。

●使用するソフトによっては、パームレスト部（手をのせる部分）が多少熱く感じられることがあります。

長時間にわたるキーボード等の操作をする場合は、低温やけどのおそれがありますので、肌の弱い方などは特にご注意ください。

●CD/DVD ドライブのトレイが出た状態で使用する場合は、十分注意してください。

CD/DVD ドライブのトレイに強くぶつかったり手や足をひっかけたりすると、けがや破損の原因になります。

●CD/DVD ドライブは絶対に分解しないでください。

●CD/DVD ドライブなどのレーザー光源を直接見ないでください。

目の痛みなど、視力障害を起こすおそれがあります。

●添付の CD-ROM 媒体は、CD-ROM・DVD-ROM 対応プレイヤー以外では絶対に使用しないでください。

大音量によって耳に障害を被ったり、スピーカや CD-ROM 媒体を破損する原因になります。

⚠注意

●フロッピーディスクイジェクトボタンは指の腹の部分で押してください。

爪の先でフロッピーディスクイジェクトボタンを押すと、爪と指先の間にフロッピーディスクイジェクトボタンが入ってけがの原因になります。

●内蔵のFAXモデムは、一般の電話回線にのみ対応しています。

一般の電話回線以外に接続しないでください。故障、発熱、破損の原因になります。

●先のとがったもので液晶ディスプレイ表面に傷を付けないでください。

●液晶ディスプレイ表面や外枠部分を強く押さないでください。

●液晶ディスプレイ内部の液体を口に入れないでください。また、内部の液体に触れないでください。

液晶ディスプレイが破損して内部の液体が口に入った場合は、すぐにうがいをしてください。また、皮膚に付着したり目に入ったりした場合は、すぐに流水で15分以上洗浄し、直ちに医師に相談してください。

■電源、電源コード、ACアダプタ使用上の注意

⚠注意

●指定のACアダプタを使用し、ACアダプタを分解、改造しないでください。

指定以外のACアダプタを使用したり、分解、改造して使用すると、感電、発煙、発火の原因になります。
ACアダプタの型番については、添付のマニュアルをご覧ください。

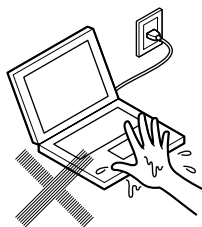
⚠注意

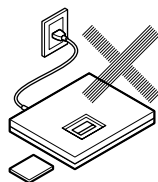
●電源コード、ACアダプタ、ウォールマウントプラグ等の接続の際は、次の点をお守りください。

・正しい向きで接続する
・電源コードをACアダプタに接続する際は、奥までしっかり差し込む
・ウォールマウントプラグをACアダプタに接続する際は、奥までしっかり差し込む
・プラグ部をコンセントに正しく挿入する
・コンセントから抜くときは、必ずプラグ部を持って抜く

発煙、発火、火災、感電の原因になります。

●ぬれた手で触らないでください。

電源コードがコンセントに接続されているときにぬれた手で本機に触ると、感電の原因になります。

●電源コードがコンセントに接続されているときやバッテリが取り付けられているときはメモリのカバーを外さないでください。

感電の原因になります。

●お手入れの前には、必ず本機や周辺機器の電源を切り、電源コードをコンセントから抜き、バッテリを取り外してください。

電源を切らずにお手入れをはじめると、感電の原因になります。

⚠注意

●長期間使用しないときは、電源プラグを抜いてください。

絶縁劣化による漏電火災の原因になります。

●AC アダプタとパソコンの接続部（DC ジャック部）については、次の点をお守りください。

・接続部をこじらない
・運搬、移動時は接続をはずす
・接続コードを傷つけない

発煙、発火、やけどのおそれがあります。
また、故障等で過熱している場合もありますので、接続部を触るときは充分ご注意ください。

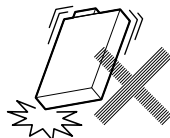
■バッテリパック・電池（乾電池、アルカリ電池等）使用上の注意

⚠注意

●バッテリパックは指定の充電方法以外では充電しないでください。

マニュアルに記載の方法以外の充電方法にて充電すると、発熱、発火、液もれすることがあります。

●指定のバッテリパックを使用し、バッテリパックを分解、改造、あるいは衝撃をあたえないでください。

分解、改造、あるいは衝撃をあたえると、発煙、発火、破裂、液もれの原因になります。
また、弊社指定のバッテリ以外を使用された場合、保証の対象外となります。
バッテリパックの型番については、添付のマニュアルをご覧ください。

●電池を分解しないでください。

有害物質が出て、人体に悪影響を及ぼすことがあります。

⚠注意

●バッテリ充電中は、バッテリパックおよびその周辺が多少熱くなることがあります。

●電池は直射日光・高温・高湿の場所を避けて保管してください。

●電池の内部の液がもれたときは、液に触れないでください。

やけどのおそれがあります。万一液に触れた場合は、水でよく洗い流した後、直ちに医師の診断を受けてください。

●必ず指定の電池を使用し、(+)、(−)を正しく入れてください。

指定の電池以外の電池を使用したり、電池を正しく入れないと、破裂して、けがや火災の原因になります。また、使い切った電池はすぐに機器から取り出してください。

●電池を充電、直接はんだ付けしないでください。

充電、直接はんだ付けすると、破裂して、けがや火災の原因になります。

●種類の違う電池、または新しい電池と古い電池を混ぜて使用しないでください。

液もれ、破裂などにより、やけど、けがの原因になることがあります。

●バッテリの取り付け/取り外しを行う場合には、指をはさまないよう注意してください。

Ni-MH
または
Li-ion

不要になった電池は、貴重な資源を守るために廃棄しないでリサイクルにご協力お願いします。バッテリのリサイクルについては、お買い求めの販売会社、またはお問い合わせ窓口にご相談ください。

■無線（ワイヤレス）機能使用上の注意

⚠注意

●補聴器を装着されている方は、本製品の使用により、補聴器にノイズなどを引き起こす可能性がありますので、ご使用前にご確認ください。

■周辺機器使用上の注意

⚠注意

●周辺機器は、マニュアルに記載の手順に従って正しく取り付けてください。

正しく取り付けられていないと、発煙、発火の原因になります。

●増設RAMボードの取り付け/取り外しを行うときは、指をはさんだり、ぶつけたり、切ったりしないように注意してください。

●モジュラーケーブル（電話線）の取り外しや接続を行うときは、プラグの端子部分に触れないでください。

電話回線と接続しているモジュラージャックを抜いたときに電話がかかってくると、電話回線上に電圧がかかるため、端子に触れると感電のおそれがあります。

■健康上の注意

⚠注意

●ディスプレイを長時間継続して見ないでください。

ディスプレイなどの画面を長時間継続して見続けると、目が疲れたり、視力が低下することがあります。ディスプレイなどの画面を見続けて、身体の一部に痛みや不快感が生じたときは、すぐに本機の使用をやめて休息してください。
万一、休息しても痛みや不快感が取れないときは、直ちに医師にご相談ください。

●キーボードやタブレットポインタ、マウスを長時間継続して使用しないでください。

キーボードやタブレットポインタ、マウスを長時間継続して使用すると、腕や手首が痛くなることがあります。キーボードやタブレットポインタ、マウスを使用中、身体の一部に痛みや不快感が生じたときは、すぐに本機の使用をやめて休息してください。
万一、休息しても痛みや不快感が取れないときは、直ちに医師にご相談ください。

●ヘッドフォンやヘッドフォンマイクを使う場合は、音量を上げすぎないように注意してください。

大きな音量で長時間使うと、聴力に悪い影響を与えることがあります。

●ヘッドフォンやヘッドフォンマイクを装着した状態でプラグの抜き挿し、本機の電源のオン／オフ、省電力状態／復帰の操作をしないでください。

聴力に悪い影響を与えることがあります。

製品保護上の留意点

■本機の取り扱い上の留意事項

●次のような場所では、使用／保管しないでください。

誤動作や故障の原因となることがあります。

ホコリが多い場所／衝撃や振動が加わる場所／不安定な場所／暖房器具の近く／磁気を発するもの（扇風機や大型のスピーカ、温風式こたつなど）の近く／長時間直射日光が当たる場所／落下の可能性がある場所／テレビ、ラジオ、コードレス電話などの近く／熱のこもる場所／水分や湿気の多い場所／夏の閉めきった自動車内

●次の環境で使用してください。

温度5℃～35℃、湿度20％～80％（結露しないこと）

●本機を使用する際は、次のことに気をつけてください。

・落としたりぶつけたりしないよう、平らで十分な強度がある場所で使用してください。

・結露した状態で使用しないでください。寒い場所から暖かい場所へ急に持ち込むと、水滴が付着（結露）し、誤動作、故障の原因となることがあります。

・本機の上にものを載せないでください。また、書類や布などで通風孔をふさがないでください。

・本機のそばで、飲食や喫煙をしないでください。

・本機を改造しないでください。当社の保証やサービスの対象外となることがあります。

・先のとがったもので傷付けないでください。特に、指紋センサに傷が付くと、故障や照合精度が落ちる原因になります。

・DVDメディアやCDメディアにデータを記録中は、本機に振動や衝撃をあたえないでください。

・静電気に注意してください。本機は静電気によって故障、破損することがあります。本機に触れる前にアルミサッシやドアのノブなどの身近な金属に手を触れるなどして身体の静電気を取り除くようにしてください。

●本機を移動するときには、必ず電源を切り、電源コード、ACアダプタのプラグをコンセントから抜いてください。

輸送する場合にはノートパソコン用のキャリングバッグやご購入時の梱包箱を利用してください。

●本機を移動するときには、DVDメディアやCDメディアなどを取り出してください。

本機の故障や、DVDメディアやCDメディアなどの破損の原因になります。

●長時間使用しないときは、電源コード、ACアダプタのプラグをコンセントから抜いてください。

旅行などで長時間お使いにならないときは、安全のため、電源コードのプラグをコンセントから抜いてください。

●本機に接続されている周辺機器を取り外すときには、必ず接続ケーブルのプラグ部分を持って抜いてください。また、プラグを抜く際は、無理に引き抜いたりこじったりしないでください。

ケーブルを引っぱって取り外したり、プラグを無理に引き抜いたりすると、故障の原因となることがあります。

●ケーブル類は整理してください。

ケーブルを整理しておかないと、つまずいたり引っかけたりして、本機の故障の原因になります。

●本機の液晶ディスプレイに画面を表示させていると、液晶ディスプレイの周りの一部分があたたかくなることがあります。

これは、表示用電源の熱によるものであり、故障や異常ではありません。本機の電源を切るか液晶ディスプレイを閉じると、表示用電源が切れて温度が下がります。

●本製品は、昼夜連続動作（24時間動作）を目的に設計したものではありません。ご使用にならないときは、電源を切ってください。

●本製品には定期交換部品（ハードディスク、液晶ディスプレイのバックライト、アルミ電解コンデンサなど）および、消耗品（バッテリなど）を使用しています。

特にアルミ電解コンデンサは、寿命になると安全機構が動作して電解液の漏れが生じたり、蒸気が発生する場合があります。その場合には直ちに使用を中止し修理を依頼してください。

●設計寿命は、特に指定のない場合、週日（週日とは、土・日・休日を除く平日）8時間使用で約5年です。設計寿命を超えて使用する場合は、有寿命部品を含むユニット単位で交換（有償）してください。

なお、連続運転した場合、部品によっては約1年程度で寿命に達し、早期の部品交換が必要となる場合があります。

■ハードディスク取り扱い上の留意事項

●振動する場所や不安定な場所では使用しないでください。

●電源を入れたまま本機を動かさないでください。

●本機のハードディスク動作中は本機に衝撃や振動を与えないよう、特に注意してください。

ハードディスク動作中に外部から強い衝撃を加えると、データが失われるだけでなく、ハードディスクが故障することがあります。

●本機のハードディスク動作中は、電源を切ったり再起動しないよう、特に注意してください。

ハードディスク動作中に電源を切ったり再起動すると、ハードディスクが故障することがあります。

■データのバックアップについて

●バックアップとは

パソコンに保存されているデータをDVDメディア、CDメディア／フロッピーディスク／外付けハードディスクなどに複製（コピー）することを「バックアップをとる」といいます。
パソコンの故障などの異常が起きてご購入後に作成したデータが消えてしまった場合、そのデータを元に戻すことはできません。
万一の事態に備えて定期的にデータのバックアップを行い、大切なデータを保護しましょう。

●バックアップをとるタイミング

特に大切なデータは、作成したり更新したりするたびにバックアップをとることをおすすめします。また、日時や曜日を決めて定期的にバックアップをとるのもよいでしょう。

■コンピュータウイルスの予防について

●コンピュータウイルスとは

コンピュータウイルスとは、パソコンの動作に悪影響を与える不正なプログラムのことで、インターネットや電子メールなどを通じて感染する可能性があります。コンピュータウイルスに感染すると、パソコンのプログラムやデータが破壊されるばかりでなく、他のパソコンへの感染元となってしまう可能性もあります。
モデルによってはコンピュータウイルスの予防と駆除をするためのソフトが添付されていますので、定期的なチェックを行うことをおすすめします。
また、日々増え続けるウイルスに対応するためには、「ウイルス定義ファイル」の更新が必要です。

■DVD メディア、CD メディア取り扱い上の留意事項

●DVD メディア、CD メディアを取り扱う際は次のことに気をつけてください。

・信号面（文字などが印刷されていない面）に手を触れないでください。
・メディアにラベルを貼ったり、文字を書いたり、傷を付けたりしないでください。
・上に重いものを載せたり、曲げたり、落としたりしないでください。
・汚れた DVD メディア、CD メディアは使わないでください。
・汚れたときは、やわらかい布で内側から外側に向けて拭いてください。
・清掃の際は CD 専用のスプレーをお使いください。
・ベンジン、シンナーなどで拭かないようにしてください。
・ゴミやホコリの多い場所での使用は避けてください。
・使わないときは収納箱に入れて保管してください。
・直射日光の当たる場所や、温度の高い場所に保管しないでください。

■フロッピーディスク取り扱い上の留意事項

●フロッピーディスクを取り扱う際は次のことに気をつけてください。

・フロッピーディスクを磁石に近づけないでください。フロッピーディスクが壊れると大切なデータやソフトウェアが使えなくなります。磁石はテレビやスピーカにも使われています。これらの上にフロッピーディスクを置いたりしないようにしてください。
・シャッターを開けて、中のディスクに触れないでください。
・汚れたフロッピーディスクは使わないでください。
・フロッピーディスクにラベルを貼り付けた状態でラベルに鉛筆で記入したり、消しゴムを使ったりしないでください。
・上に重いものを載せたり、曲げたりしないでください。
・ラベルは正しい位置に貼ってください。
・飲食、喫煙しながら使わないでください。
・溶剤類、飲み物などを近づけないでください。
・クリップなどではさんだり、投げたり、落としたりしないでください。
・ゴミやホコリが多い場所での使用は避けてください。
・使わないときは収納箱に入れて保管してください。
・直射日光の当たる場所、暖房器具の近くなど温度が高くなる所、ゴミやホコリが多い所に置かないでください。

■メモリーカード取り扱い上の留意事項

●メモリーカードを取り扱う際は次のことに気をつけてください。

- メモリーカードに添付の取扱説明書をよく読んでから使用してください。
- 静電気による故障を防ぐため､静電気を放電してからメモリーカードを取り扱ってください。
- メモリーカードは、方向を確かめて取り付けてください。
- メモリーカードスロットには､対応以外のメモリーカードを挿入しないでください。
- メモリーカードの読み込み/書き込み中は、本体や周辺機器のメモリーカードスロットからメモリーカードを取り出さないでください。
- メモリーカードやメモリーカードスロットの金属端子部分を触らないでください。
- 汚れたメモリーカードは、汚れをとってから本体や周辺機器のメモリーカードスロットに取り付けてください。
- 分解しないでください。
- 上に重いものを載せたり、曲げたりしないでください。
- 溶剤類、飲み物などを近づけないでください。
- クリップなどではさんだり、投げたり、落としたりしないでください。
- ゴミやホコリが多い場所での使用は避けてください。
- 使わないときは収納箱に入れて保管してください。
- 直射日光の当たる場所､暖房器具の近くなど温度が高くなる所､ゴミやホコリが多い所に置かないでください。

健康のために

パソコンを使った作業では、長時間同じ姿勢になりやすいため、他の一般事務作業にくらべて次のような症状がおこりやすいと言われています。

・眼が疲れたり、重く感じる
・ものがぼやけてみえる
・疲れやすい
・頚（くび）から肩、手の指にかけて、しびれたり全体的に痛みを感じたりする

このような症状の感じかたは、作業時間や使用状況などにより個人差が大きいと言われています。次のことを心がけるようにしましょう。

・１時間の作業につき 10 〜 15 分の休息時間をとる
・休憩時には、軽い体操をするなど、気分転換をはかる

万一、疲労が翌日まで残るような場合は、早めに医師に相談してください。

■良い作業姿勢をとりましょう

パソコンを使用する際の良い姿勢は、余分な力が入らない、リラックスできる姿勢と言われています。

・背もたれに背中が支えられるよう背すじを伸ばして椅子に座る
・両手を床とほぼ平行にキーボードに置く
・画面を目の高さより低くし、視線がやや下向きになるようにする

■機器をこまめに調節しましょう

機器の調節ができる場合は、使いやすい状態にこまめに調節してください。

●液晶ディスプレイの角度調節

本機の液晶ディスプレイは、角度調節ができるようになっています。まぶしい光が画面に映り込むのを防いだり、表示内容を見やすくするために、液晶ディスプレイの角度を調節することは大変重要です。

●画面の輝度（明るさ）調節

個人差、周囲の明るさなどによって、画面の最適な輝度は異なります。そのため、画面の輝度は、状況に応じて見やすいようにこまめに調節することが必要です。
詳しくは、添付のマニュアルをご覧ください。

●キーボードの角度調節

機種によっては、キーボードの角度調節ができるようになっています。好みによって、入力しやすいようにキーボードの角度を変えることは、肩や腕への負担を軽減するのに大変有効です。
キーボードの角度調節をするときには、ツメを必ず両方とも立てて使用してください。
なお、ツメの位置については、添付のマニュアルをご覧ください。

■機器を清掃しましょう

ディスプレイの画面は、ほこりなどで汚れると表示内容が見にくくなる原因になりますので、定期的に清掃する必要があります。

■本機のお手入れ

本機のお手入れの方法については、添付のマニュアルをご覧ください。

異常や故障の場合には

万一、本機に異常や故障が生じた場合には、次のように対処してください。

・本機から煙が出たり、異臭がしたりする
・本機が、手で触れないほど熱い
・本機から異常な音がする
・本機や接続されたケーブル類が破損した

↓

すぐに電源を切って電源コードのプラグをコンセントから抜いてください。
バッテリパックを取り付けている場合はとりはずしてください。

↓

ご購入元、または当社指定のサービス窓口にご相談ください。

©MITSUBISHI ELECTRIC INFORMATION TECHNOLOGY CORPORATION 2004
三菱電機インフォメーションテクノロジー株式会社の許可なく複製､改変などを行うことはできません。
このマニュアルは再生紙(古紙率100%)を使用しています。

初版　2004年11月
NB493133-004
853-810593-062-A
Printed in Japan